



District 3520

台北永康扶輪社

ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG

100 / 01 / 06
社刊 第二屆

25 期

3520地區 第七分區 台北永康扶輪社 第二屆 第69次例會

■ 中華民國100年01月06日 ■ 例會時間：星期四 中午12:00~14:00

■ 例會地點：六福皇宮 3F集英閣

創社社長 / CP Cynthia
社長 / P Annika
社長當選人 / PE Kevin
副社長 / Joan

秘書長 / CoCo
會計長 / Lilac
糾察長 / Andy
社刊主委 / Jones

辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3
電話：02-2578-3927 羅小姐 傳真：02-2578-2875
信箱：ykclub@somethingnew.com.tw
部落格：<http://ri3520ykclub.pixnet.net/blog>



主講人 |

高日陞 老師

高氏瑜珈大地

年齡 _ 60 歲

經歷 _ 25 年瑜珈資歷

地址 _ 北市和平東路3段70-1號3樓



演講主題 |

1_ 瑜珈起源及派別分類

2_ 練瑜珈前後心理準備

3_ 瑜珈體位法，對身體的保養概念



99/12/30

2010-2011年度
第三次爐邊會



99/12/23

三社聯合聖誕晚會
永康社友 溫馨可愛的表演!!!



99/12/23

健康／高峰／永康扶輪社
三社聯合聖誕晚會



99/12/30 2010-11年度 第三次爐邊會

感謝本次10位爐主：

Adam／Addong／Alan／Brich／Clint／David／Dink／ILing／Jennifer／Jones



社友私房話

邱淑芬 Jasmine

職業／法絡珠寶公司

信箱／soniya_bt4@yahoo.com.tw



我最近從“享受吧！一個人的旅行”和“麥克邁”這兩部電影裡看到他們都在傳送同樣的訊息——“找出自己的定義”。那我是什麼？我是“勇氣”。

15歲那年我有勇氣忍住心中的不捨勸父母離婚，我認為母親停留在不懂得珍惜她的男人身邊是不值得的。我因心疼母親而放了她，給她一個找尋幸福的機會；母親後來也找到對她好也適合她的人。

20歲我有勇氣去英國唸書，由於身上有著愛流浪與冒險的因子，我也去法國、義大利、西班牙自助旅行。本以為靠英文可行遍天下，誰知去到那裡跟文盲差不多，途中偶有驚險的狀況，還好也碰到不少好人幫助我。我喜歡那種每天有新鮮事發生和認識不同世界的人的感覺。

25歲我有勇氣嫁給相戀3個月的男人，只因我作了一個夢，他給我最好的禮物就是一對兒女，沒有他我完成不了。“Life is given to us, we earn it by giving it” 泰戈爾，養兒育女讓我學會付出；無所求的付出才能讓接受的人不會感到壓力。有能力給的人真的比接受的人幸福，因為那是得到上天的眷顧我才有能力給。



“The most pitiful among men is he who turns his dreams into silver and gold” 泰戈爾。30歲時我意識到夢想的實現比賺錢重要；心若是空虛的，得到再多也裝不滿。於是我開始學珠寶鑑定，因為我從小對石頭就有莫名的狂熱，同期間我造訪了許多國家的礦區，也考取了國際鑑定師的資格。31歲那年我鼓起勇氣放棄外商主管的工作去開珠寶店。我對自己說如果害怕選擇那麼轉機就不存在了。此後我的生命彷彿又活了過來，我不富有但能作喜歡的工作讓我很快樂。

我從一些有錢有名的人的眼中偶爾感受到些許的壓力與不安；超人也有不想拯救世界的時候吧，拜託，超人也是可以裝死啊！我想有錢人不容易快樂是因擁有很多而怕失去，於是不斷追求更多的財富和地位以累積安全感；窮人容易快樂是因容易感受到擁有的難得。惟有捨得，隨遇而安，內心的不安全感才會放下，心裡才會覺得踏實。

我今年38歲還是很很有勇氣去改變和追求夢想，我還想作聲樂家或劇作家，無論途中風雨有多大，只要我心中的火不滅，太陽總有一天會來，美夢終有一天會成真。

上天總是會在人生每個階段給你不同的苦難並派人來測試你，在學會面對與處理時，就得到了智慧。我也體認到，戀愛往往是非理性的投入，親情是上天安排的課業，朋友是志同道合的結合。這驗證了泰戈爾說：The one without second is emptiness, the other one makes it true.沒有敵人和戰友的戰場都是無意義的。希望加入扶輪社可以多認識與我論劍的朋友，也可以幫助到人。

拯救人心跟捐獻金錢一樣重要，只要適時給人一句溫暖的話，一個溫暖的眼神，一個機會，就可以幫到人了。

p.s. 我寫本篇文字的靈感，部分來自於現在在播映的一部卡通“麥克邁”，希望大家有空帶小朋友去看，是部很有意義的電影。



地區活動 預告

01/08 (六) 職業參訪 ——
科技畜牧之旅

01/13 (四) 例會 ——
主講人：美聲樂家 陳雪芬

01/18 (二) 移動例會 ——
主講人：CP Surgeon 王桂良

01/27 (四) 例會

台北永康扶輪社

第 69 次例會
會議議程

項目	例會議程 內容	司儀主持 內容	時間
1	社友報到、用餐聯誼、各事項報告	司儀	12:00~12:50
2	扶輪知識	CP Cynthia	12:50~12:55
3	主席敲鐘宣佈開會／宣讀扶輪四大考驗	主席	12:55~12:57
4	唱扶輪歌曲	歌唱主委	12:57~13:02
5	與會貴賓、友社社友介紹	聯誼主委	13:02~13:04
6	新社友自我介紹		13:04~13:08
7	主席致詞	主席	13:08~13:12
8	節目主委介紹本週演講來賓	節目主委	13:12~13:15
9	專題演講 講題／一、瑜珈起源及派別分類 二、練瑜珈前後心理準備 三、瑜珈體位法，對身體的保養概念 主講人／高日陞 老師		13:15~13:55
10	主席贈送小社旗予演講貴賓	主席	13:55~13:57
11	糾察報告	糾察長	13:57~14:00
12	主席總結並宣布散會	主席	14:00
13	團體合照		

扶輪四大考驗

1. 是否一切屬於真實？
2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進信譽友誼？
4. 能否兼顧彼此利益？

永康扶輪社四大原則

1. 待人要真誠
2. 約會要準時
3. 說話要算數
4. 承諾要兌現

永康扶輪社四大要件

1. 我要增加社友人數
2. 我要從事服務計畫
3. 我要支持RI基金會
4. 我要學習扶輪領導